

朝食

昼食

夕食

1日  
(月)



スペイン風オムレツ



あさりとキャベツのクリームシチュー風



さば味噌煮



じゃが芋のそぼろあんかけ



ハンバーグ和風きのこソース



さつまい芋の煮しめ

2日  
(火)



チキンとポテトの味噌だれ



ラタトゥイユ



肉野菜炒め



四色豆腐



大根と鶏肉の旨煮



海老の和風玉子とじ

3日  
(水)



鶏団子のみぞれ煮



野菜のごま味噌煮



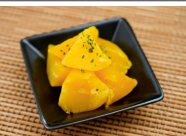
あじフライ



洋風けんちん煮



麻婆豆腐



さつまい芋の甘露煮

4日  
(木)



アジと野菜の南蛮風



茄子とこんにゃくの煮浸し



焼肉



竹の子しゅうまい



チキンステーキトマトソース



豆腐のチャンプルー

5日  
(金)



ビビンバ丼の具



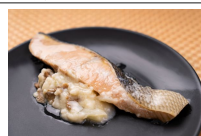
彩り炒り豆腐



豚肉の蓮根はさみ生姜あん



あさりと玉葱のんにく醤油



鮭のクリームソース



ナスとベーコンの塩炒め

6日  
(土)



豆腐ハンバーグおろしポトン酢



チンゲン菜と筍の炒め物



ウイナーと玉子の炒め物



ポトフ風



カレイのトマトクリーム



高野豆腐のがめ煮

7日  
(日)



鶏ごぼろ巻き照焼



茄子とオクラのトマトソース煮



厚揚げの煮物



大根と椎茸の煮物



豚肉の生姜炒め



野菜のバジル炒め

8日  
(月)



タラと野菜のクリーム風味



里芋のそぼろあんかけ味



豚肉と野菜のオイスター炒め



あさりとほうれん草の玉子とじ



筑前煮



じゃが芋のクリーム煮

9日  
(火)



ソーセージと野菜のカレー煮込み



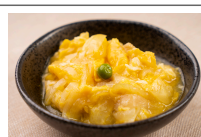
鶏豆腐



ハンバーグトマトソース



イカと大根の炒め煮



親子煮



じゃが芋と椎茸の煮物

10日  
(水)



チキンとポテトの味噌だれ



根菜のカポナータ風



カレイの甘酢あん



ピーマン炒め



豚肉とアスパラの豆鼓炒め



筍と玉子の中華風炒め